

スタジオ

< レッスン紹介 > スタジオクラスは50分です

火曜日 10:15～

産後ママヨガ

担当：滝沢

産後の肥立ちを促進し、段階的に腹筋や骨盤低筋群を鍛えます。また授乳時の姿勢の悪さを改善し精神をなだめる効果も期待できます。

火曜日 11:30～

気功

担当：志田

気の流れを良くする一連の動作を続ける中で血液の循環がよくなり新陳代謝が高まり、病気の予防に繋がります。

火曜日 ①14:15～
②15:30～

ヨガ ①・②

担当：佐藤由

呼吸で動く気持ちよさを体感します。リラックス効果があり、日頃のストレスや疲れから解放されたい方、癒されたい方にお勧めです。

火曜日 20:15～

大人から始める
ジャズダンス（初級）

担当：杉山

普段使わない筋肉を動かし柔軟にし、美しい姿勢を保てる身体づくりをします。振付を覚え踊る楽しさを味わって下さい。

火曜日 13:00～
水曜日 14:15～

ズンバ

担当：原

ラテン音楽とダンスを融合して作られたダンス系エクササイズです。独特な骨盤の動きがウエスト引き締め効果的です。

木曜日 10:15～
金曜日 14:15～

ピラティス

澤田／帰村

独自の呼吸法に合わせて行うコア（体幹）強化のプログラムです。身体の引き締め、柔軟性の向上、姿勢改善の効果も期待できます。

木曜日 11:30～

コリトレッチ&
リンパケア

担当：藤伊

姿勢を改善し、冷え コリ 痛みなどの不調を軽減（解消）します。マット上での簡単ストレッチと体ケアで体温をアップ！巡りの良い健康姿勢を目指しましょう。（女性限定）

木曜日 14:30～

美からだづくり
（ストレッチ&ダンス）

担当：杉山

身体の内側を意識したストレッチで脂肪の少ない身体づくりと正しい姿勢を目指します。簡単なダンスでストレス解消。

金曜日 11:30～

大人から始める
ジャズダンス（入門）

担当：杉山

普段使わない筋肉を動かし柔軟にし、美しい姿勢を保てる身体づくりをします。振付を覚え踊る楽しさを味わって下さい。

金曜日 13:00～

フラ

担当：深澤
（エファ・エマ・ナニ）

フラに慣れてきた方向けのクラスです。心身のリフレッシュをはかり、リラックスした流暢な動きで体調を整えます。

土曜日 13:00～

初めてフラ

担当：深澤
（エファ・エマ・ナニ）

はじめてフラを始める方向けのクラスです。基本動作を学びましょう。

土曜日 18:00～

太極拳（夜）

担当：勝山

静かな動きの中で心地よく筋肉を刺激していきます。自分に合わせマイペース運動が可能なので、年齢体力問わないのも魅力です。

日曜日 10:15～

太極拳（朝）

担当：志田

静かな動きの中で心地よく筋肉を刺激していきます。自分に合わせマイペース運動が可能なので、年齢体力問わないのも魅力です。

プール

プールクラスは60分です

水曜日 11:00～

入門クロール

担当：西田

水泳の基本からクロールの初歩までをマスターするクラスです。泳ぎを始めようと思う方歓迎!!水泳初心者の方向けのレッスンです。

水曜日 13:00～

水中フィットネス（水）

担当：横山

水中では驚くほど身体が軽く関節の可動域も広がります。ウォーキングや筋トレも楽々と楽しめ、効果も実感できます。

木曜日 13:00～

水中フィットネス（木）

担当：横山

水中では驚くほど身体が軽く関節の可動域も広がります。ウォーキングや筋トレも楽々と楽しめ、効果も実感できます。

日曜日 11:00～

初級クロール

担当：佐藤隆

クロールに慣れてきた方向けのクラスです。25m泳げなくても大丈夫!!楽に長く泳げる事を目指します。

